

<https://doi.org/10.52449.soh22.19>

OBIECTIVUL PRINCIPAL PE CARE IL URMĂRESC FEMEILE ÎN PROGRAME DE FITNESS ȘI DISPONIBILITATEA LOR PE ȘEDINȚE DE LUCRU

Ghervan Oana-Emilia,¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chisinau, Republica Moldova

***Abstract.** This study was designed to determine the different goals of women accessing fitness programs with authorized supervision and also their availability on work sessions in these programs. Fitness programs cater to all ages and any fitness level, so in such programs there is no limitation on the two aspects, age and fitness level. We applied a questionnaire to females who attend such fitness centers through which we aimed to obtain informative data on the objectives that are expected after physical exercise and their availability in number of sessions per week for such a program.*

The data obtained can be used to correctly communicate the benefits and results of such programs but also to create sustainable fitness programs.

***Keywords:** quiz, fitness programs, goals, exercise, workouts.*

Introducere. Inactivitatea fizică și alimentația deficitară contribuie la bolile cronice și la moartea prematură [2]. Studiile de laborator și la domiciliu au demonstrat că exercițiile fizice conferă numeroase beneficii pentru sănătate, în special femeilor, pe măsură ce îmbătrânesc [1], include îmbunătățirea calității generale a vieții, îmbunătățirea densității osoase (sau cel puțin limitarea pierderii acesteia), evitarea pierderilor musculare sau funcționale legate de vârstă și altele. Atingerea acestor obiective se poate face cu aproximativ trei ședințe pe săptămână de exercițiu fizic practicat cu regularitate. Este considerată ședință de antrenament atunci când timpul de exersare se încadrează în 40-60 de minute.

O altă recomandare este ca ședințele de antrenament fizic să includă cel puțin două ședințe pe săptămână de antrenament de forță și cel puțin o ședință de antrenament aerobic. Ar fi indicat ca femeile aflate în perioada premenopauză să adauge o cantitate mică de sărituri pentru sănătatea oaselor, iar femeile în vârstă ar trebui să adauge antrenament pentru flexibilitate, chiar și atunci când modificările compoziției corpului nu reprezintă obiectivul principal.

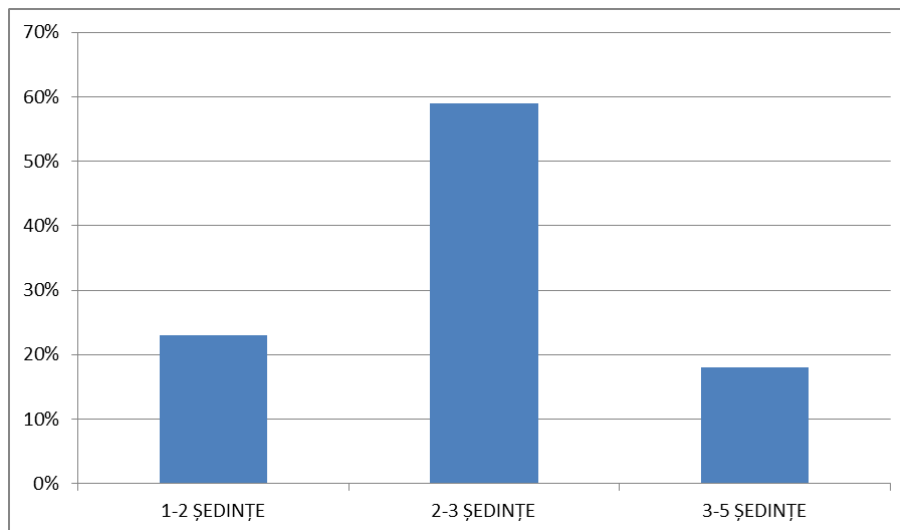
Scopul cercetării este de a determina obiectivul principal al femeilor atunci când accesează programe de fitness și disponibilitatea lor în număr de ședințe pe săptămână.

Metode de cercetare. Am aplicat un chestionar persoanelor de gen feminin care frecventează centrele de fitness ce prezintă programe diverse ce se adresează tuturor categoriilor de vârstă și oricărui nivel de fitness. De asemenea, am folosit materiale din următoarele baze de date electronice: PubMed, Physiotherapy Evidence Database (PEDro).

Rezultate. La acest chestionar au participat 70 subiecți, femei ce frecventează cu regularitate centre de fitness în regim individual de lucru. Vârsta subiecților chestionați este între 20 și 55 ani, iar nivelul de activitate fizică (autoevaluat) este mediu.

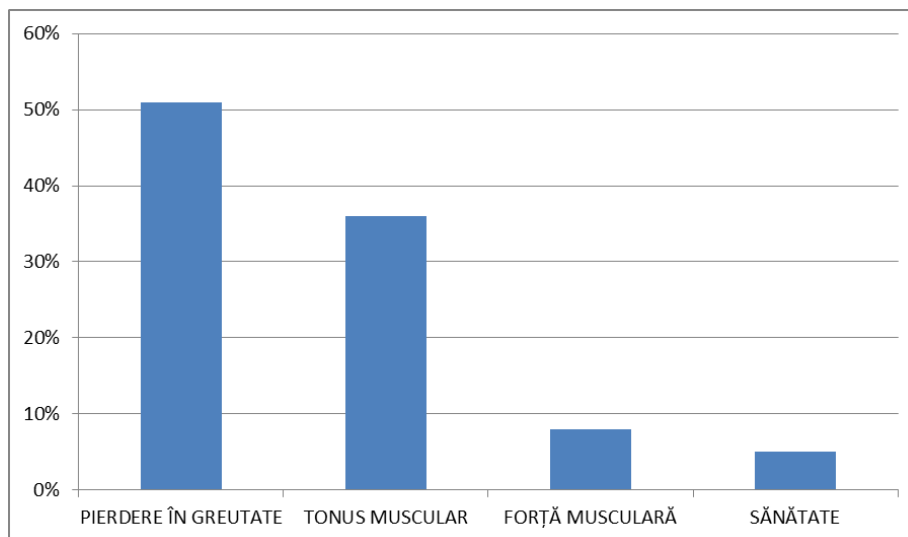
Astfel, datele colectate indică disponibilitatea pe sedințe de lucru săptămânale și obiectivul propus de subiecții care participă la astfel de programe.

Graficul 1 cuprinde datele procentuale ale celor trei variante de răspuns propuse în chestionar.



Graf. 1. Numărul ședințelor de lucru săptămânale ale femeilor ce practică individual programele de fitness

Datele cu privire la obiectivul personal al subiecților chestionați se găsește în Graficul 2 și aceste date pot fi folosite în conceperea unui program de lucru atractiv ce poate atinge rezultatele vizate cu un număr de ședințe apropiat de cel cu procent mare.



Graf. 2. Obiectivele urmărite de femeile ce practică individual programele de fitness

Discuții. Din păcate, abordarea standard a exercițiului în cultura noastră nu i-a învățat pe oameni să considere exercițiile ca un tip de medicament pentru a preveni bolile și a-și menține greutatea.

Tendința generală a femeilor este de a practica exerciții fizice ca adjuvant în procesul de slăbire. Însă cercetătorii au dezvăluit că femeile care fac mișcare cu scopul pierderii de

greutate au raportat o tendință de a face mai puține exerciții decât cele care s-au antrenat pentru a-și menține greutatea. Deoarece cercetările arată că exercițiile fizice sunt eficiente pentru menținerea greutății, dar mai puțin pentru pierdere de greutate, atât timp cât nu se află într-un deficit caloric, credem că femeile care fac exerciții pentru pierderea greutății ar putea să nu vadă rezultate.

O altă statistică arată că femeile sunt mai predispuse să fie atrase de exerciții fizice și să facă din aceasta o prioritate, dacă motivul pentru care o fac este să-și îmbunătățească ziua, mai degrabă decât să prevină o boală pe care s-ar putea să nu o facă niciodată.

Concluzii. Chestionarul aplicat persoanelor care frecventează centre de fitness și își gestionează singure protocolul de mișcare, conține câteva întrebări al căror răspuns poate constitui baza de plecare în abordarea subiecților de gen feminin. Poate îmbunătăți relația cu programele de fitness și cu activitățile fizice desfășurate cu scop recreativ sau de întreținere a sănătății fizice și a celei mentale. Datele puse în evidență sunt legate de disponibilitatea lor cu privire la ședințele de lucru pe săptămână. Datele din primul grafic arată că cel mai mare procent din persoanele chestionate, adică 58%, preferă 2-3 ședințe pe săptămână. Aceste ședințe nu sunt suficiente dacă este să urmărim și cea de-a doua întrebare din chestionar la care au răspuns persoanele de gen feminin. Întrebarea a doua este legată de obiectivul propus atunci când încep un program de fitness. 50% din subiecți au răspuns că-și doresc pierdere în greutate, ceea ce nu se poate obține cu 2-3 ședințe pe săptămână și fără un regim alimentar hipocaloric.

Practicarea a două ședințe pe săptămână este mai recomandată decât niciuna și trei ședințe sunt mai bune decât două.

În concluzie, menționăm că lipsește o oarecare educație a persoanelor de gen feminin ce accesează astfel de programe și a căror obiectiv trebuie să fie în concordanță cu efortul depus. Considerăm că astfel de programe de informare ar fi utile, pentru ca persoanele în cauză să fie îndrumate spre personal specializat.

Referințe bibliografice:

1. Cussler, E. C., Lohman, T. G., Going, S. B., Houtkooper, L. B., Metcalfe, L. L., Flint-Wagner, H. G., Teixeira, P. J. (2003). Weight lifted in strength training predicts bone change in postmenopausal women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, no 35(1), p.10–17.
2. Gerberding, G. (2006). *Healthy aging: Preventing disease and improving quality of life among older Americans*. Atlanta, GA: Coordinating Center for Health Promotion & Centers for Disease Control and Prevention; 2006.
3. McDonald L., Helms E. (2019). *The Women's Book: Volume 1. A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain*, p. 35-45.